



## Guía de Trabajo

### Contenido: “Capacidades Físicas Básicas”

NOMBRE: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_ CURSO: 1º medio

#### OBJETIVOS:

01.- Desarrollar la resistencia cardiovascular y fuerza muscular mediante ejercicios enfocados a la zona media (core), manteniendo conductas de autocuidado como lo son la movilidad articular, calentamiento y estiramiento al finalizar la rutina.

**INSTRUCCIONES:** Este documento posee una variedad de ejercicios y actividades físicas de resistencia cardiovascular y fuerza muscular que debes ejecutar en sus casas. Cada ejercicio incluye un video con la demostración de la técnica que deben utilizar. Esta guía debe ser enviada el día 24 de julio hasta las 18:00 hrs.

Estimados estudiantes:

A continuación les presento la siguiente rutina de entrenamiento que tiene como objetivo desarrollar nuestra capacidad física de la resistencia cardiovascular y fuerza muscular, y que debemos aplicar durante esta semana y la próxima.

Primero que todo recuerda que antes de comenzar la rutina debemos utilizar ropa cómoda y adecuada para realizar actividad física, y junto a ello debemos tener nuestra botella con agua para poder hidratarnos

#### 1. Movilidad articular:

Podemos utilizar la movilidad articular que aplicamos durante las clases, o de lo contrario podemos guiarnos con el siguiente video:

- <https://www.youtube.com/watch?v=5aAkskctYGY>

#### 2. Calentamiento:

Para el calentamiento podemos utilizar los siguientes ejercicios utilizados en las clases de educación física: Skipping, jumping jack, taloneo y separar/juntar manos piernas.

De lo contrario podemos guiarnos con el siguiente video:

- [https://www.youtube.com/watch?v=\\_uzjyITwadE](https://www.youtube.com/watch?v=_uzjyITwadE)



### 3. Set de ejercicios:

Para la parte principal del entrenamiento, y como habíamos mencionado en el objetivo de la clase, vamos a aplicar ejercicios para el desarrollo de la fuerza muscular de la zona media (core). Algunos músculos que podemos encontrar en esta zona son los abdominales, oblicuos, lumbares, dorsales, glúteos, entre otros. A continuación les adjunto los link con los ejercicios que deben realizar:

1. Crunch bicicleta:

- 3 series de 20 repeticiones (principiante)
- 3 series de 30 repeticiones (intermedio)
- 3 series de 40 repeticiones (avanzado).

Demostración: <https://www.youtube.com/watch?v=qaPtPVt87Po>

2. Mountain climber:

- 3 series de 20 repeticiones (principiantes)
- 3 series de 30 repeticiones (intermedio)
- 3 series de 40 repeticiones (avanzado)

Demostración: <https://www.youtube.com/watch?v=PYi8OjFJkLo>

3. Puente glúteo unilateral:

- 3 series de 10 repeticiones cada pierna (principiante)
- 3 series de 15 repeticiones cada pierna (intermedio)
- 3 series de 20 repeticiones cada pierna (avanzado).

Demostración: <https://www.youtube.com/watch?v=1Wy1g0vGmas>

4. Flexiones laterales de tronco:

- 3 series de 10 repeticiones por cada lado (principiante)
- 3 series de 15 repeticiones por cada lado (intermedio)
- 3 series de 20 repeticiones por cada lado (avanzado)

Demostración: <https://www.youtube.com/watch?v=EITqxHA0VB4>

### 4. Elongación:



Y para finalizar aplicaremos la rutina de elongación para estirar nuestra musculatura y poder relajar las partes de nuestro cuerpo que trabajamos. Esto nos ayuda a no perder nuestro rango articular, ya que a medida que crecemos se comienza a disminuir limitándonos a hacer movimientos cotidianos. Adjunto video para que pueda guiarse con los ejercicios propuestos:

- <https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c>

Si lograste realizar tu rutina de entrenamiento completa o solo parte de ella, TE FELICITO!  
MUY BUEN TRABAJO!!.

Te aseguro que esta rutina de ejercicios te ayudará a manejar y disminuir tu ansiedad o estrés durante estos días de cuarentena. Te invito a poner en práctica estas rutinas junto a tu familia para que los ayudes a liberarse por un par de minutos!





## REGISTRO DE EVIDENCIA

Para corroborar que estás realizando los ejercicios correctamente, debes realizar **una grabación de los ejercicios correspondientes a la rutina**, el cual debe tener una duración máxima de **2 minutos**. Esta evidencia me permitirá ayudarte con la corrección de los ejercicios y la técnica a desarrollar.

- Importante señalar que el video **no necesariamente debe contener todos los ejercicios desarrollados en la rutina**. Basta con que grabes algunos.

El video debe ser enviado al gmail ([proefi.gonzalo@gmail.com](mailto:proefi.gonzalo@gmail.com)) el día viernes 24 de julio hasta las 18.00 hrs.